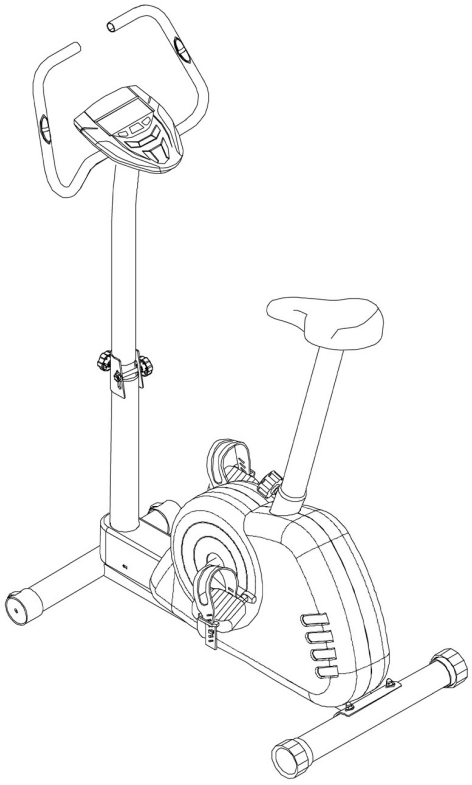
YAMATO SPORTS

折りたたみ式プログラムバイク

取扱説明書・操作ガイド

YPB-960



この度、折りたたみ式プログラムバイクをお買い上げいただき、誠にありがとうございます。
この取扱説明書は、ご使用の前に必ずお読みいただき、正しくご使用頂きます様お願い致します。

◆この取扱説明書は誤使用になった後も、大切に保管して下さい。
◆統制品を他人に譲渡される場合、この取扱説明書も一緒にお渡し下さい。
◆ご不明な点が御座いましたら、お買い上げの販売店または弊社までお問い合わせ下さい。

目次

- ご使用になる前に・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3p, 4p, 5p
- 製品特徴・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 6p
- 各部の名称・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 7p
- ①組み立て・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 8p, 9p
- ②コンピュータのパネル機能・・・・・・・・・・・・・・・・・ 10p
- ③コンピュータの表示画面の説明・・・・・・・・・・・・・・・ 11p
- ④運動プログラム実行中の画面・・・・・・・・・・・・・・・・ 12p
- ⑤電源の接続方法・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 13p
- ⑥電源の入れ方・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 13p
- ⑦電源の切り方・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 13p
- ⑧正しい運動の仕方／乗り方・・・・・・・・・・・・・・・・・ 13p

- ⑨入門編　とりあえず運動をはじめる！・・・・・・・・・・・ 14p
- ⑩活用編　運動プログラムを使って運動をする。・・・・・・・ 15p
- ⑪活用編　ユーザー情報の設定を行うには。・・・・・・・・・ 16p
- ⑫活用編　登録したユーザー情報を使用するには。・・・・・・ 17p
- ⑬活用編　運動の履歴をメモリーに保存する。・・・・・・・・ 18p
- ⑭活用編　脈拍プログラムについて。・・・・・・・・・・・・ 19p
- ⑮活用編　目標設定脈拍プログラムについて。・・・・・・・・ 20p
- ⑯活用編　オリジナル運動プログラムについて。・・・・・・・ 21p
- ⑰活用編　体脂肪テストプログラムについて。・・・・・・・・ 22p
- ⑱活用編　目標を設定して運動する。・・・・・・・・・・・・ 23p

- 注意事項・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 24p
- Q＆A・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 25p
- アフターサービスについて・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 26p

ご使用の前に

⚠ 警告

必ずお守りください。

●本製品は健康な方を対象に作られた製品です。
医者の治療を受けている方、または下記の項目に該当する方は必ず担当医に相談してから使用して下さい。
（１）妊娠中または生理中の方
（２）心臓病、高血圧患者など、心臓機能に障害がある方
（３）呼吸器に障害がある方
（４）変形性関節炎、リュウマチの疾患がある方
（５）安静を必要とする方
（６）上記以外にも健康に異常を感じる方
上記事項を守って頂かない場合、事故や身体に異常を起こす危険があります。

●本製品の使用時には必ず四方１m以上十分な空間を維持して下さい。
安全事故の危険があります。

●運動中、身体に異常（立ちくらみ、冷や汗、吐き気、脈拍の乱れ、寒気など）を感じたら、すぐに運動を中止して下さい。健康に害を及ぼす恐れがあります。

●ご使用中はハンドルをしっかり握ってください。

●保護者の方は、お子様が本製品で遊ばないように注意して下さい。
怪我をする危険があります。

禁 止

●使用中の際は、お子様の手の届かない所で使用して下さい。
回転するペダルに当たったり、運動されている方にぶつかったりと、危険です。

●次のような状況では使用しないで下さい。
（１）電熱器具や火気類のそばでは使用しないで下さい。
（２）布団や繊維類の上では使用しないで下さい。
（３）製品使用時には、同じコンセントに他の電気装置を同時に繋いで使用しないで下さい。
上記事項を守って頂かない場合、火災の危険及び器具に損傷を来たす事があります。

●商品が濡れていたり、水気のある状態では使用しないで下さい。感電などの事故の恐れがあります。

●使用中、周りの人が本製品や使用者を押したり引いたりする行為はやめて下さい。
事故や怪我をする恐れがあります。

●本体やコンピューターパネルや部品が割れていたり、落ちて内部部品が露出したり、ボルトの締りが緩い状態、溶接部分が甘くなっている状態では使用しないで下さい。
事故や怪我をする恐れがあります。

●製品の下に手足や体の一部を入れないようにして下さい。
製品に手足を挟んで怪我をする恐れがあります。

●濡れている手でコードを触らないようにして下さい。
感電などの事故の恐れがあります。

●床が平たく、固い所に置いて御使用下さい。お子様が一人で使ったり手を触れたりしないように必ず注意して下さい。事故の危険があります。

ご使用の前に

注意

必ずお守りください。

●運動に適切な服装とシューズを必ず着用しご使用下さい。怪我をする事があります。

●ご使用後又はお手入れや移動の前にはいつもプラグを抜いて下さい。
事故の危険があります。

禁 止

●普段運動をしない方はいきなり過激な運動をしないで下さい。
健康に害を及ぼす危険があります。

●飲酒後や薬物中毒などのように感覚が鈍くなっている時にはご使用をおやめ下さい。
事故に繋がる恐れがあります。

●プラグを挿した状態で長時間放置しないで下さい。
故障及び電力消耗の原因になります。

●万が一、製品を落として損傷又は湿気に当てたりした場合は、ご使用をおやめ下さい。
事故の危険があります。

●室外でのご使用はおやめ下さい。製品寿命短縮の原因になります。

●電源コードで製品を引いたりしないで下さい。故障の原因になります。

●製品にある溝や穴に異物を入れないで下さい。故障の原因になります。

●ベランダに設置する時は、必ず水平状態を確保してからご使用下さい。
製品が傾く原因になります。

分解禁止

●製品を絶対に分解したり、修理や改造をしないで下さい。
感電及び異常作動を起こし事故の恐れがあります。
修理が必要な時には、弊社フリーダイヤルに御連絡下さい。

■ご使用の前に

■安全上の注意事項

ここで提示する注意事項は製品を安全に正しく使用していただき、
使用者はもちろん、他の人にも起り得る危険および損害を事前に防止
する為のものです。
また、注意事項は危険及び損害の大きさや切迫感の程度を示すために、
誤ったご使用によって起り得ること内容を「危険」、「注意」に区分しています。

■絵表示の例

⚠ 警告	取り扱いを誤った場合、使用者が死亡または重症を負う危険が予想される事を表示しています。
⚠ 注意	取り扱いを誤った場合、使用者が障害を負ったり、または物的損害が発生する危険が予想される事を表示しています。

■運動の前後の注意事項

- ●運動をする前にはいつもボルトとナットの締まり具合を確認し、割れていたり外れている所が無いか確認してからご使用下さい。
- ●急に過激な運動をすると心臓や筋肉に無理が掛かりますので、いつも準備運動を５～１０分、仕上げにも５～１０分運動をして下さい。
- ●運動前、運動中、運動後には十分に水分を摂って下さい。
- ●運動中には絶対に呼吸を止めないで運動の強度に合わせて、自然に呼吸して下さい。
- ●運動前にアクセサリー類は全て外して下さい。
- ●緩過ぎないトレーニングウェアとランニングシューズを着用し、長い髪は束ねてから運動して下さい。

■製品保管時の注意事項

- ●コンセントから電源コードを抜いて下さい。
- ●長期間、製品を使わない時は特に注意して下さい。
- ●いつもきれいな所に製品を保管して置いて下さい。
- ●製品の全ての表面、特に汗が付いたハンドル部やコントロールパネルの調節部分などの付属品は乾いたタオルなどで拭いて下さい。
- ●保管又は検査をする前には電源プラグを抜いて下さい。

⚠ 警告	本説明書及び一般常識的な安全上の注意を無視して発生した身体的・物質的損傷に関しては責任を負いかねます。

製品の特徴

●組立て不要で、便利な折り畳み式

面倒な組立作業がなく、簡単に取り付けるだけで即時使用可能です。

●クリップ式センサーで心拍数を自動計測

運動をすると心拍数と体温が上昇します。有酸素運動と心拍数には密接な関係があり、目標心拍数を維持することで最大の脂肪燃焼効果を得ることができます。

＜目標心拍数の計算公式＞
（220−自分の年齢）×0.6～0.7＝目標心拍数
20歳の方を例にしますと、（220−20）×0.6～0.7＝120～140となります。
エクササイズバイクならコードが邪魔にならないグリップ式センサーで心拍数を自動計測してくれるので、効果的なエクササイズを実現します。
（※心拍数は個人差がありますので、あくまでも目安としてお考えください。）

●マグネット負荷装置とベルト駆動によりスムーズな回転と静音化を実現。

室内に運動器具を設置する際、気がかりなのは騒音です。このエクササイズバイクならマグネット式を採用しており、ペダル騒音はわずか40～50dbとたいへん静かなので、マンションでも、夜間でも、騒音を気にせず十分にエクササイズすることが可能です。また、マグネット負荷を8段階で切替られるので、老若男女問わず、それぞれが自分にあった負荷でエクササイズすることができます。

●7段高さ調節付サドル

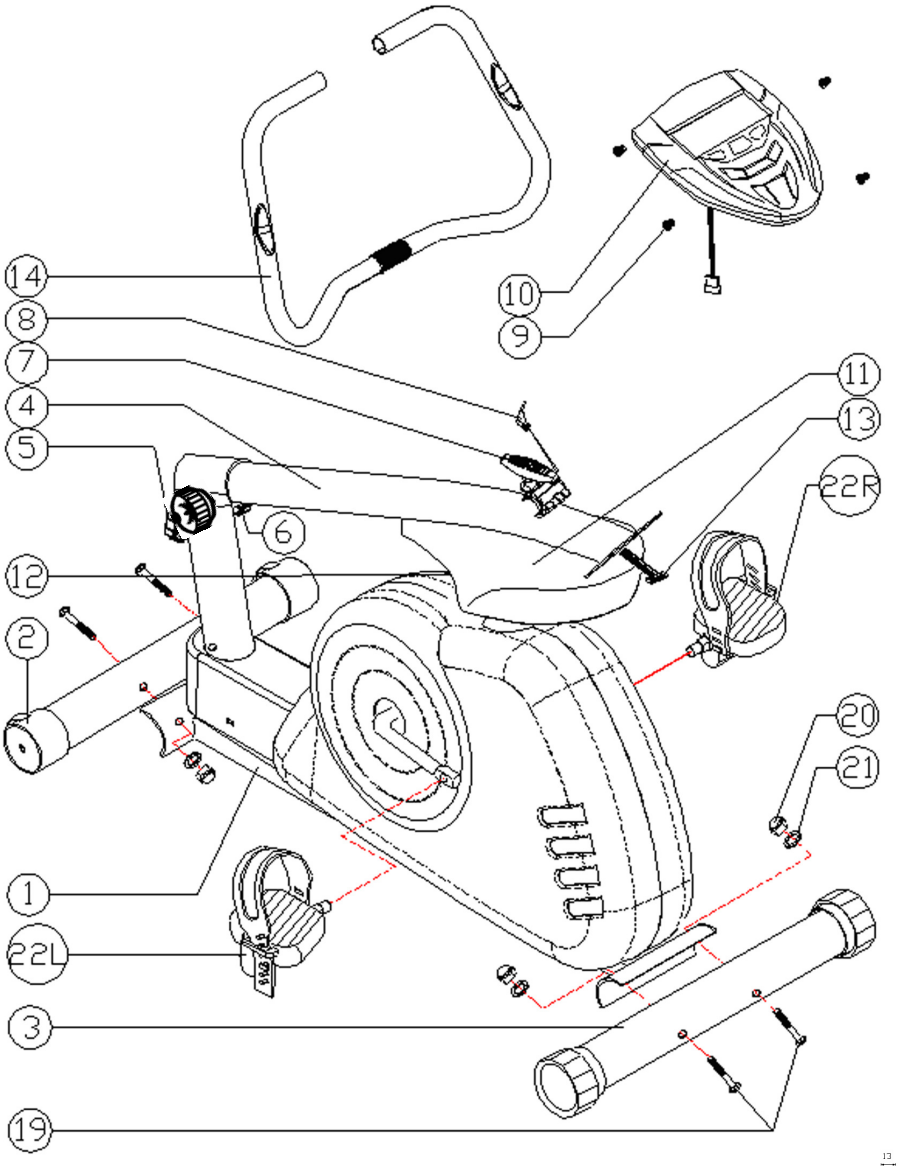
サドルの高さは7段階まで調整可能なので、自分のサイズにピッタリと合わせられます。

●見やすい大型デジタル表示メーター

時間・速度・走行距離・累計走行距離・心拍数・カロリーを計測表示する高性能表示メーター。全ての数値を自動的に表示してくれる自動運転モード、オートスタート・オートパワーオフの省エネ機能、目標値をセットできるなど、効果的なエクササイズのためには欠かせない便利な機能を盛りだくさん搭載した優れものです。

※本メーターは個人差やペダル負荷を考慮した表示はできません。表示される数値はあくまでも一般的な目安としてください。

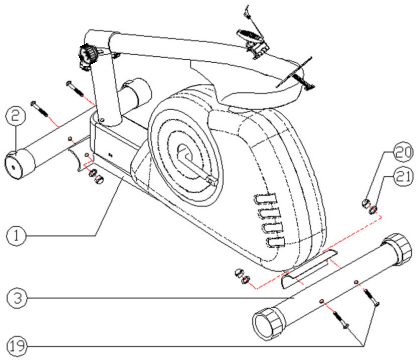
各部の名称



1	メインフレーム	10	コンピュータ
2	前側ベースフレーム	11	サドルポスト
3	後側ベースフレーム	12	サドル高調整ノブ
4	ハンドルポスト	13	センサーコード
5	ノブ付きボルト	14	ハンドル
6A	左側ノブ	19	ボルト
6B	右側ノブ	20	袋ナット
7	Tノブ	21	ワッシャ
8	脈拍センサーコード	22L	左側ペダル
9	ビス	22R	右側ペダル

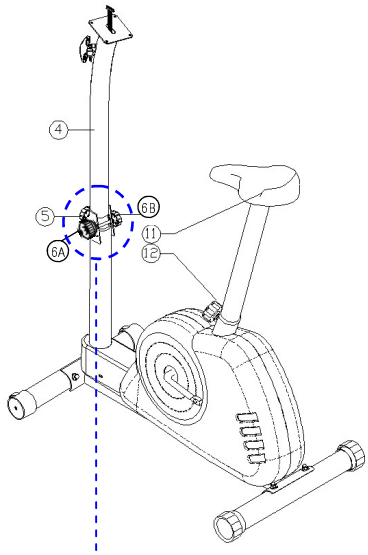
①組み立て

注意	
	組み立ての際は、手袋等で手を保護してください。 指などを挟み込む事故の防止になります。
	組み立ての際は、床面を保護するシート等を下に強いてから組み立てを行って下さい。 床面に瑕や汚れが付くのを防止します。



手順１：ベースフレームの組み立て

1. 前ベースフレーム(2)と後ベースフレーム(3)に仮止めされている ボルト(19)、袋ナット(20)、ワッシャ(21)を取り外します。
2. 取り外したボルト(19)、袋ナット(20)、ワッシャ(21)を使って メインフレーム(1)に前ベースフレーム(2)と後ベースフレーム(3)を取り付けます。



手順２：ハンドルポストの固定

1. 倒れているハンドルポスト(4)を図のように持ち上げます。
2. ハンドルポスト接続部をしっかりとはめ込み合わせてください。
3. 固定用のノブ付きボルト(5)とノブ(6-A)そしてノブ(6-B)の三点をしっかりと締め付け、固定します。

手順３：サドルポストの固定

1. サドル高調整ノブ(12)を緩め、サドル(11)を持ち上げます。
2. お好きな高さに調節した後、サドル高調整ノブ(12)でしっかり固定します。

これまでの当製品は折りたたみ機能を持たせる為にハンドルポストが、
完全固定式でない為に若干のぐら付きがございました。

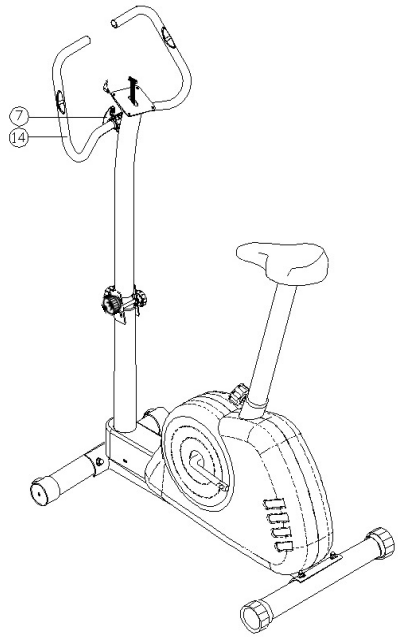
お客様のお買い上げ頂いた当製品は、
下記の点を改良した改良版でございます。
①上下パイプフレームの接合部内部に継ぎ手補強を施しました。
②パイプフレーム固定用ノブボルトを１つ増設し３点止めと致しました。

従来の当社製品と比較しハンドルのぐら付きは大幅に軽減されております。

また、パイプフレーム同士の接合部はパイプ内に継ぎ手パイプがございます。
組み立て時には、ボルトを十分に緩めてから接続を行ってください。

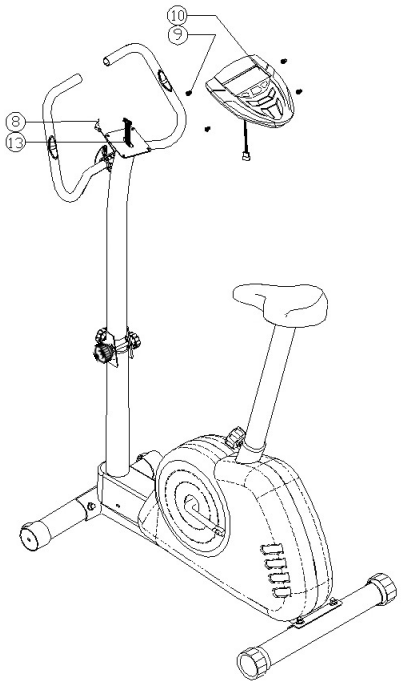
ご注意
※ボルトを緩めずに接続致しますと、組み付けにくい上に破損の可能性も
ございますので必ずボルトは緩めてから組み立てるようお願い致します。
※ハンドルポストの強度は向上しておりますが、ハンドルにぶら下がったり、
もたれかかるなどの行為は危険ですのでお辞め下さい。

①組み立て



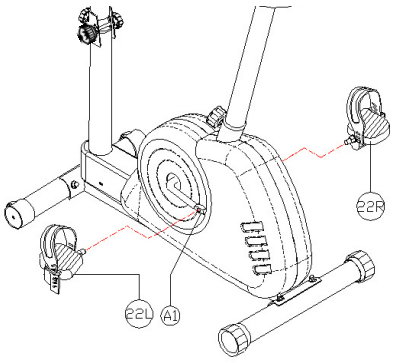
手順４：ハンドルの取り付けと固定

1. ハンドル(14)をハンドルポスト後方の取り付け部分に差し込みます。
2. 角度を調節した後、Tボルト(7)でしっかりと固定します。



手順５：メーターの取り付け

1. メーター(10)の裏に仮止めされている4本のビス(9)を取り外します。
2. センサーコード(13)をメーター(10)の裏側に差し込みます。
3. 脈拍センサー(8)をメーター(10)の裏側に差し込みます。
4. 取り外した4本のビス(9)を使って、メーター(10)をハンドルポストに取り付けます。

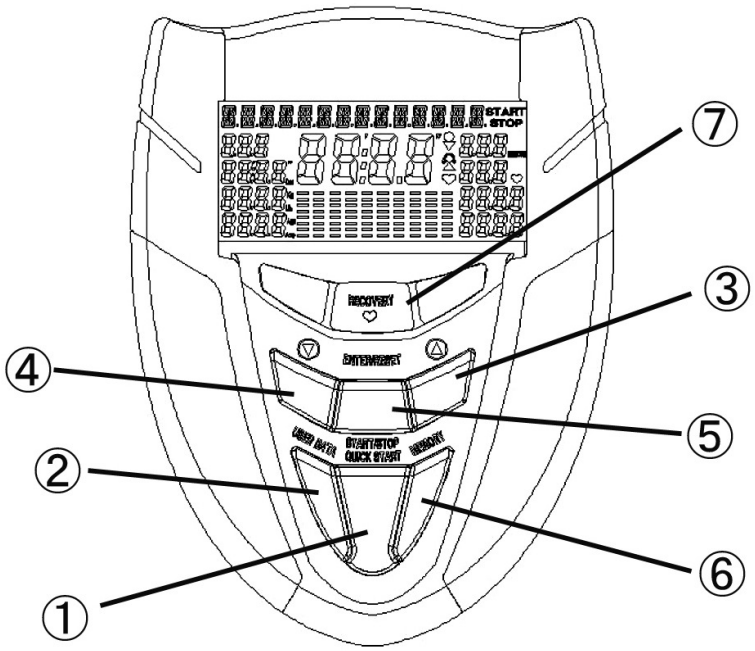


手順６：ペダルの取り付け

1. 左側ペダル(22L)を本体の左クランクに取り付けます。
   この際、ペダルのボルトは左回転になる様に取り付けて下さい。
2. 同じく右側ペダル(22R)を本体の右クランクに取り付けます。
   同様にペダルのボルトは右回転になる様に取り付けて下さい。

これは運動中にペダルが外れない様、
左右ペダルの取り付け方向を変えてあります。

②コンピュータのパネル機能



①【開始/停止】ボタン

このボタンを押すと運動モードを開始します。
運動モード中に押すと運動モードを停止します。

また、電源を入れる時にもこのボタンを押します。

②【ユーザーデータ】ボタン

4名分のユーザー情報(性別・年齢・身長・体重・名前)を登録できます。
ユーザー登録を行うと、性別・年齢・身長・体重に適した効率的な運動プログラムを使用できるようになります。
また、ユーザー1人につき10個のメモリ(運動の履歴)を記憶することができます。

③【△】ボタン (アップボタン)

運動モード中に押すと、ペダルの負荷を上げることが出来ます。
また、年齢や体重などを選択する為などにも使用します。

④【▽】ボタン (ダウンボタン)

運動モード中に押すと、ペダルの負荷を上げることが出来ます。
また、年齢や体重などを選択する為などにも使用します。

⑤【エンター/リセット】ボタン

運動モード停止中に2秒以上押し続けると**運動プログラムの設定・メモリー(運動の履歴)がリセットされます。**
また、ユーザー情報を設定中に2秒以上押し続けると**設定を終了します。**
運動モード中に2秒以上押し続けると**オートスキャンプログラムからマニュアルプログラムへ切り替わります。**

⑥【メモリー】ボタン

運動終了後(もしくは運動モード停止後)にこのボタンを押すと運動データが運動の履歴としてメモリに１０件まで保存されます。

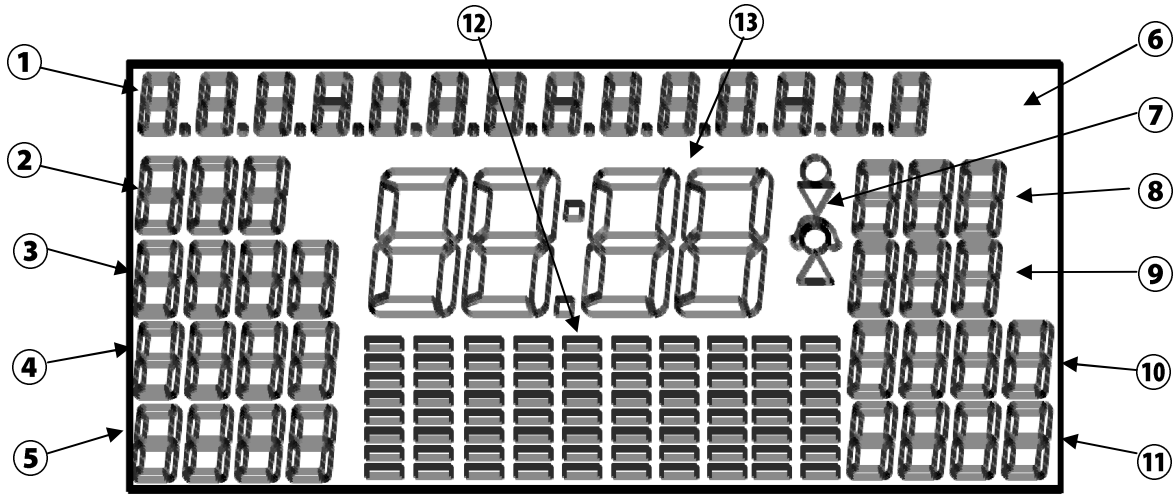
⑦【リカバリー】ボタン

運動を終了したい時にこのボタンを押すと、1分間のカウントダウンが始まると同時に心拍数が表示されます。
このボタンを押してからはペダルを漕ぐのを止めて呼吸を整えて下さい。
カウントダウンが終了すると、運動を終了してから1分間の間に心拍数がどの程度正常に戻ったかを6段階でお知らせします。

心拍数の評価

１．０	⇒	素晴らしい	
１．０	～ ２．０	⇒	優秀
２．０	～ ２．９	⇒	良好
３．０	～ ３．９	⇒	普通
４．０	～ ５．９	⇒	平均以下
６．０	⇒	弱い	

③コンピュータの表示画面の説明



① **«サブ表示»**
ユーザーの名前や、状態など様々な情報を表示します。

② **«ユーザー番号»**
ユーザーの番号を表示します。

③ **«時間:TIME»**
運動時間を１秒単位で表示します。
表示可能な範囲は、00:00から99:99まで。
もしくは身長をcmで表示します。

④ **«距離:DISTANCE»**
走行距離を表示します。
表示可能な範囲は、0.0Kmから99.9Kmまで。

⑤ **«スピード:SPEED»**
ペダルを漕いでいる速度を表示します。
表示可能な範囲は、時速0.0Kmから時速99.9Kmまで。
もしくは、アベレージ(出した最高時速)を表示します。

⑥ **«スタート/ストップ:START/STOP»**
運動プログラムが進行中か停止中かを表示します。
この表示がSTARTになっているときはリセットできません。

⑦ **«性別»**
ユーザー情報や目標設定で設定した性別が表示されます。

⑧ **«運動量:WATT»**
運動量を表示します。
表示可能な範囲は、0Wから340Wまで。

⑨ **«心拍数:PULSE»**
1分間あたりの心拍数を表示します。

⑩ **«カロリー»**
表示可能な範囲は0～999キロカロリーまで。

⑪ **«回転数:RPM»**
１分間あたりの回転数を表示します。

⑫ **«負荷グラフ»**
1分間あたりの心拍数を表示します。

⑬ **«メイン表示»**
消費カロリーを表示します。
表示可能な範囲は0～999キロカロリーまで。

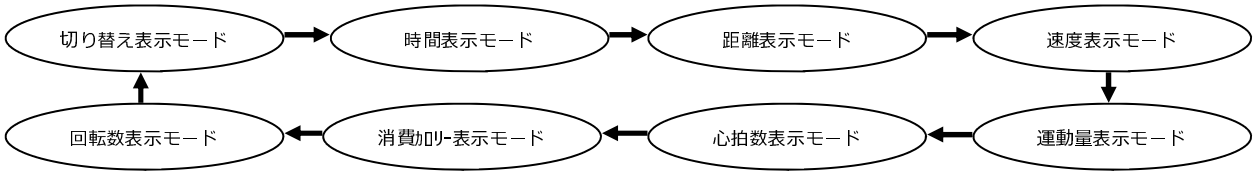
画面上に表示される英語とその意味

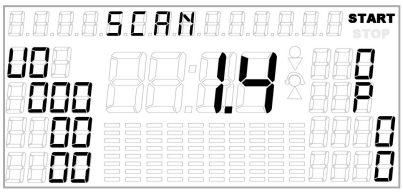
USER：ﾕｰｻﾞｰ	使用者	AGE：ｴｲｼﾞ	年齢	MOUNTAIN：ﾏｳﾝﾃﾝ	山
TIME：ﾀｲﾑ	時間	HEIGHT：ﾊｲﾄ	身長	INTERVAL：ｲﾝﾀｰﾊﾞﾙ	間隔
DISTANCE：ﾃﾞｨｽﾀﾝｽ	距離	WEIGHT：ｳｪｲﾄ	体重	RANDOM：ﾗﾝﾀﾞﾑ	一貫性の無い事
WATT：ﾜｯﾄ	運動量	WELCOME：ｳｪﾙｶﾑ	ようこそ	PLATEAU：ﾌﾟﾗﾄｰ	高原
RPM：RoundPerMinute	１分間毎の回転数	MANUAL：ﾏﾆｭｱﾙ	手動、手作業	HRC：HeartLateControl	脈拍コントロール
PULSE：ﾊﾟﾙｽ	鼓動、心拍数、脈拍	ROLLING：ﾛｰﾘﾝｸﾞ	ゆるやかな起伏	TARGET：ﾀｰｹﾞｯﾄ	目標
COLUMN：ｶﾗﾑ	列	VALLEY：ﾊﾞﾚｰ	谷	BODY FAT：ﾎﾞﾃﾞｨﾌｧｯﾄ	体脂肪
RECOVERY：ﾘｶﾊﾞﾘｰ	回復、復帰、取戻す事	FAT BURN：ﾌｧｯﾄﾊﾞｰﾝ	脂肪燃焼	PROGRAM：ﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑ	計画、予定、手順
GENDER：ｼﾞｪﾝﾀﾞｰ	性別	RAMP：ﾗﾝﾌﾟ	斜道	FAT：ﾌｧｯﾄ	脂肪

④運動プログラム実行中の画面

運動プログラム実行中、時間・距離・運動量・心拍数・消費カロリー・回転数が順番にメイン画面に表示されます。
これらの運動データが順番に表示されるモードをＳＣＡＮモードと言い、７秒ごとに表示が順に切り替わります。
他にも、お客様自身で常に心拍数や時間だけを見たいと言うときは、
【エンター/リセット】ボタンを押して表示する運動データを切り替えることができます。

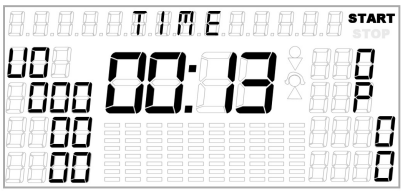
●運動データ表示モードの遷移（【エンター/リセット】ボタンを押すごとに矢印の方向へ移動します。）





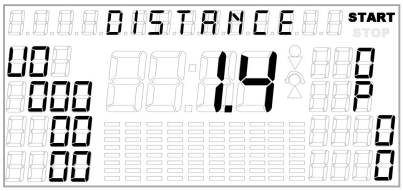
切り替え表示モード

時間･距離･運動量･心拍数･消費カロリー･回転数　が順番に切り替わりながら表示されます。
切り替わりの感覚は７秒間づつです。



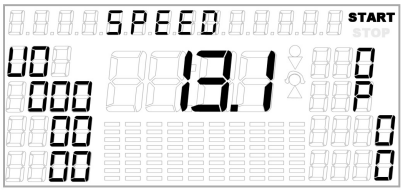
時間表示モード

走行した時間を表示します。
もしくは目標設定した場合は走行終了までの残りの時間を表示します。



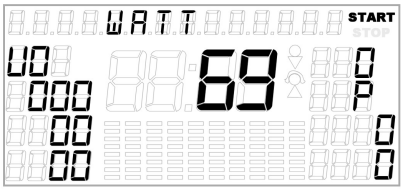
距離表示モード

走行した距離を表示します。
もしくは目標設定した場合は走行終了までの残りの距離を表示します。



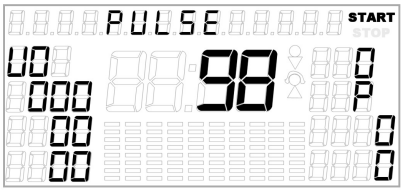
速度表示モード

ペダルを漕ぐスピードを表示します。



運動量表示モード

運動量を表示します。

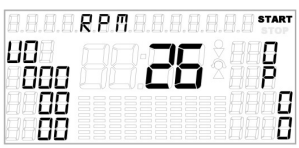


心拍数表示モード

心拍数を表示します。

消費カロリー表示モード

消費したカロリーを表示します。
もしくは目標設定した場合は残りの消費するべきカロリーを表示します。

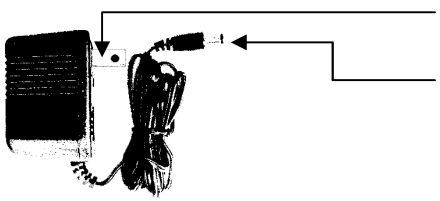


回転数表示モード

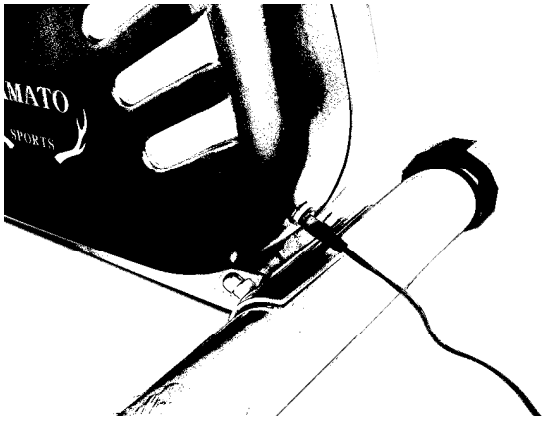
現在のクランクの回転数を表示します。

⑤電源の接続方法

付属のＡＣアダプタをご家庭のコンセントに差し込みます。



ＡＣ電源アダプター



①YPB-960本体の後部(左図参照)に、付属のＡＣ電源アダプタの(B)プラグを接続します。

②ＡＣ電源アダプタの(B)プラグを家庭用コンセントに差し込んでください。

③電源が入ります。

※濡れた手でＡＣ電源アダプターやコンセントに触れないでください。
※接続部は埃や水分が付着しないよういつも清潔に保ってください。

⑥電源の入れ方

【開始/停止】ボタンを押すと電源が入ります。

⑦電源の切り方

運動とコンピュータの操作をやめて、５分間放置すると自動的に電源が切れます。

⑧正しい運動の仕方／乗り方

1.バイクにまたがります。

2.イラストのようにセンサーを握ります。

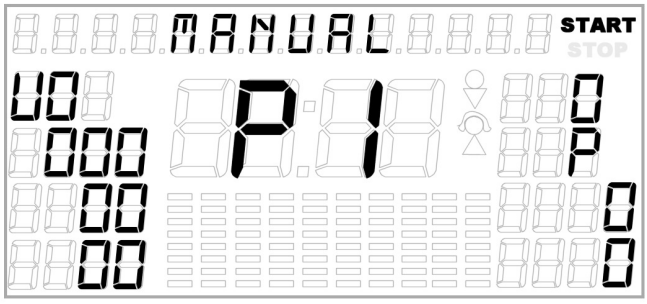
⑨入門編　とりあえず運動をはじめる！

ユーザー設定や運動プログラムの選択を行わなくても、運動が可能です。
これから、とりあえず運動をはじめる方法を説明いたします。

マニュアルモードとは？

- お客様が運動中にお好みで【△】または【▽】ボタンで負荷を調節するプログラムです。
  負荷の調整は運動中いつでも可能です。
  ※ゆるやかな山の登り降り、高低差の激しい谷の昇り降りなどの運動プログラムで運動したい場合は、
  運動プログラムのページ**15ページ**をご覧下さい。

- 時間、距離、カロリー、目標心拍数、目標負荷などの目標を設定しないので、
  いつまでも運動を続けられます。
  お客様の好きな時に【開始/停止】ボタンを押して運動をやめることが出来ます。
  ※時間を決めて、距離を決めて、目標カロリーを消費して・・・などなど目標を設定したい場合は、
  目標設定の**23ページ**をご覧下さい。



手順 1：マニュアルモードで運動をはじめる。

1. 電源を入れます。
2. ≪WELCOME≫と表示された後、左の図のような画面になりコンピュータの準備が整います。
3. そのまま【開始】ボタンを押して運動をはじめることが出来ます。

手順 2：運動中に負荷を変えたいときは？

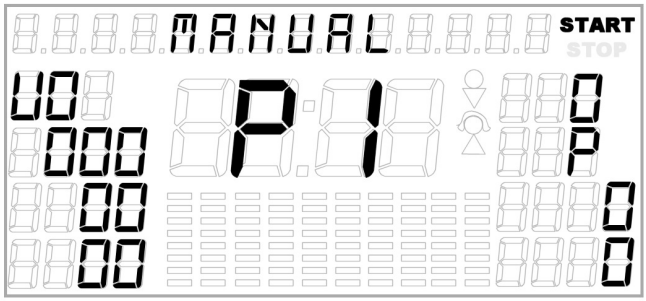
- マニュアルモード開始時は負荷が３に設定されています。
  お好みで負荷を調整してください。
- 【△】ボタンを押すと負荷が上がり、ペダルが重くなります。
  ペダルが軽すぎると感じたり、筋力トレーニングを行いたいとき等に負荷を上げてください。
- 【▽】ボタンを押すと負荷が下がり、ペダルが軽くなります。
  ペダルが重すぎたり、軽い有酸素運動を行いたいときなどに負荷を下げてください。
- 負荷は８段階で調節でき、画面下の中央にあるグラフが現在の負荷を表しています。
  また、グラフの現在位置は３分毎に右へ移動します。

手順 3：運動をやめたいときは？

- 【開始/停止】ボタンを押してください。
  運動を停止することが出来ます。
- もしくは【リカバリー】ボタンを押すと、
  運動で上がった心拍数が１分間でどの程度正常値に戻るのかを評価できます。
  リカバリーとは、“回復・復帰・取り戻す” という意味です。
  通常の心拍数に回復するまでの身体能力がどれ程なのかを６段階で知ることが出来ます。
  ※リカバリーモードの結果は**10ページ**の右下をごらんください。

⑩活用編　運動プログラムを使って運動をする。

運動プログラムを使用するとさまざまなコースで運動が可能です。



手順 1：プログラムを選択する。

1. 電源を入れます。
2. ≪WELCOME≫と表示された後、左の図のような画面になりコンピュータの準備が整います。
3. 【△】【▽】ボタンを押して運動プログラムを選択します。
   各プログラム詳細は下記リストをご覧ください。

手順 4：選択したプログラムで運動を開始

1. 続けて【エンター/リセット】ボタンを押せばお好みで時間・距離・消費カロリーの目標設定も可能です。
   目標設定の方法は**23ページ**をご覧ください。

2. 【開始/停止】ボタンを押してください。
   設定した目標へ向かって運動プログラムを開始できます。

手順 2：運動中に負荷を変えたいときは？

- 初級編 とりあえず運動をはじめる！ の手順２と同じ操作ですのでそちらをご覧ください。

手順 3：運動をやめたいときは？

- 初級編 とりあえず運動をはじめる！ の手順３と同じ操作ですのでそちらをご覧ください。

運動プログラム一覧

	Ｐ１　マニュアルモード 負荷を調整しながら運動します。		Ｐ９　高原 高原を進むコースです。
	Ｐ２　ゆるやかな坂の上り下り ゆるやかな坂の上り下りコース		Ｐ１０　脈拍５５％コース 最高脈拍の５５％までは高負荷
	Ｐ３　谷下り上り 谷を下り、上るコースです。		Ｐ１１　脈拍６５％コース 最高脈拍の６５％までは高負荷
	Ｐ４　脂肪燃焼 脂肪燃焼を目的としたコースです。		Ｐ１２　脈拍７５％コース 最高脈拍の７５％までは高負荷
	Ｐ５　丘上り下り 丘を上がり、下るコースです。		Ｐ１３　脈拍８５％コース 最高脈拍の８５％までは高負荷
	Ｐ６　山上り下り 山を上がり、下るコースです。		Ｐ１４　目標脈拍設定コース 自分で目標の脈拍を設定します
	Ｐ７　インターバル 短い間で定期的に負荷が変わります		Ｐ１５　オリジナル ご自分で負荷グラフを設定
	Ｐ８　ランダム 毎回不規則な負荷を走るコースです		Ｐ１６　体脂肪テスト 体脂肪測定後最適なコースを設定

⑪活用編　ユーザー情報の設定を行うには。

ご使用になる前、あらかじめユーザーデータを選択して各種データを入力することが出来ます。
ユーザー情報を設定すると・・・

●脈拍プログラム（※参照）を使用して脈拍にあわせた運動が出来るようになります。
●ユーザ設定プログラム（※参照）を使用してお好みの運動プログラムを作成出来ます。
●運動終了後に**【メモリー】**ボタンを押して、１０件まで運動の履歴を保存して後で見ることが出来ます。

ユーザー情報の設定方法

1. **【ユーザーデータ】**ボタンを押します。

2. ユーザー情報を保存する場所を≪Ｕ１（ユーザー情報１）≫から≪Ｕ４（ユーザー情報４）≫の中から、
【△】または**【▽】** ボタンを押して選択します。
Ｕ１～Ｕ４の間で４人までのユーザー情報を登録できます。

3. **【エンター/リセット】**ボタンを押してユーザー情報の設定を開始します。

4. ≪ＧＥＮＤＥＲ（性別）≫が画面に表示されます。
【△】または**【▽】** ボタンを押して男性もしくは女性を選択して、**【エンター/リセット】**ボタンで決定します。
※本機での初期設定値は男性です。

5. ≪ＡＧＥ（年齢）≫が画面に表示されます。
【△】または**【▽】** ボタンを押して年齢を入力して、**【エンター/リセット】**ボタンで決定します。
※本機での初期設定値は３５歳です。

6. ≪ＨＥＩＧＨＴ（身長）≫が画面に表示されます。
【△】または**【▽】** ボタンを押して身長を入力して、**【エンター/リセット】**ボタンで決定します。
※本機での初期設定値は１７０．０ｃｍです。

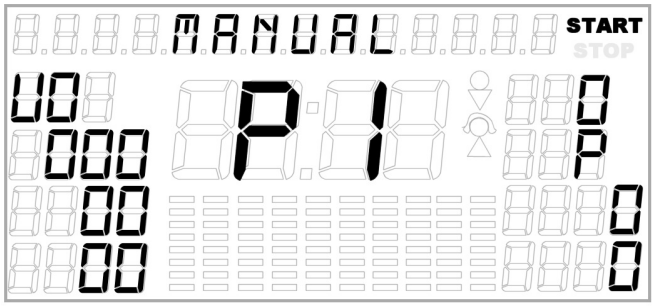
7. ≪ＷＥＩＧＨＴ（体重）≫が画面に表示されます。
【△】または**【▽】** ボタンを押して体重を入力して、**【エンター/リセット】**ボタンで決定します。
※本機での初期設定値は７０ｋｇです。

8. ユーザーの名前の設定をします。
画面最上部に１４文字のアルファベットを入力できるようになります。
【△】または**【▽】** ボタンを押してＡ～Ｚを選択したあと**【エンター/リセット】**を押すと、
次の文字へ移動しますので、１文字づつお名前を入力します。

9. お名前を入力し終わったら、残りの桁（１４桁あります）を**【エンター/リセット】**で埋めます。

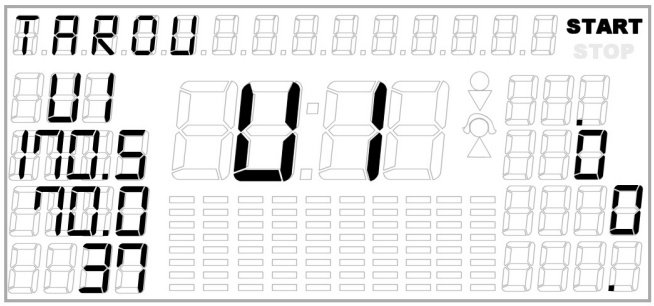
10. ユーザー情報の登録完了です。
２回ほど≪ピー≫という音が鳴り、コンピュータが再起動します。
画面に≪ＷＥＬＣＯＭＥ≫と表示され、先ほど入力したお客様のお名前が表示されます。

⑫活用編　登録したユーザー情報を使用するには。



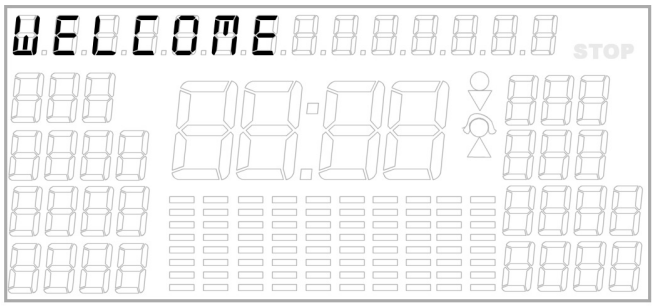
手順 1：ユーザー情報選択画面を表示する。

1. 電源を入れます。
2. ≪ＷＥＬＣＯＭＥ≫と表示された後、左の図のような画面になりコンピュータの準備が整います。
3. 【ユーザーデータ】ボタンを押してユーザー選択画面を表じします。



手順 2：ユーザー情報を選択する。

1. 左のような画面になったら、
【△】と【▽】ボタンを押して１～４までのユーザーを選択します。



手順 3：選択したユーザー情報で操作を開始。

1. ユーザー情報を選択したら、
【エンター/リセット】ボタンを３秒間押し続けて下さい。
コンピュータが再起動して画面に、
≪ＷＥＬＣＯＭＥ（ようこそ）≫と表示され、
その後にユーザーの名前が表示されて選択したユーザー情報で操作をはじめることが出来ます。

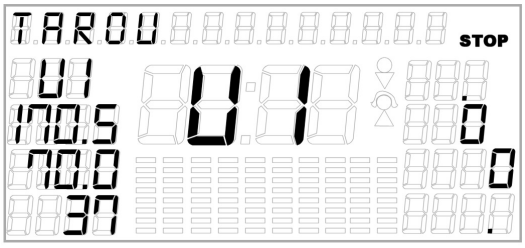
ユーザー情報を使用して操作を行うと、運動プログラムを使用するときに年齢などを入力する手間を省く事が出来ます。

また、運動の履歴をメモリーに１０件まで保存して後でチェックすることが出来ます。

運動の履歴・メモリー機能については**18ページ**をご覧ください。

⑬活用編　運動の履歴をメモリーに保存する。

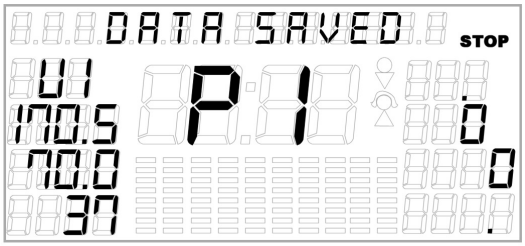
ユーザー情報の設定を行っている場合は、運動を終了する時に運動の履歴をメモリーに保存することが出来ます。
保存した運動の履歴は１０件まで保存でき、あとでチェックすることができます。



手順 1：運動を終了する。

ユーザー情報を設定して運動プログラム実行中、運動の履歴を保存したい時に下記手順を実行します。
※停止ボタンを押すので運動を終了する事になりますので注意！

1. 運動プログラム実行中に**【開始/停止】**ボタンを押します。
2. 右上の表示が≪ＳＴＯＰ≫になったのを確認します。



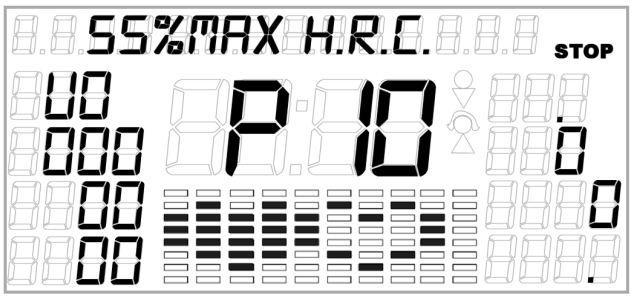
手順 2：運動履歴を保存する。

1. **【メモリー】**ボタンを押します。
2. ≪ＤＡＴＡ　ＳＡＶＥＤ≫と表示され、運動の履歴がメモリーに保存されます。
   保存は１件目から順番に１０件保存できますが、
   すでにメモリーに１０件の登録はある場合は、古い履歴（１件目の履歴）から削除されて新しい履歴が１０件目に保存されます。

※ユーザー情報を設定せずに運動の履歴をを保存しようとしても、≪ＤＡＴＡ　ＳＡＶＥＤ≫とは表示されず保存することは出来ません。

⑭活用編　脈拍プログラムについて。

脈拍プログラム（運動プログラム番号Ｐ１０～Ｐ１４まで）は年齢に応じた脈拍に達するまで高い負荷が掛かり、
逆に年齢に応じた脈拍を超えた場合は負荷が軽くなるプログラムです。
年齢に応じて適した心拍数を一定に保ち、効率の良い有酸素運動を行えますので脂肪燃焼や体力づくりに役立ちます。



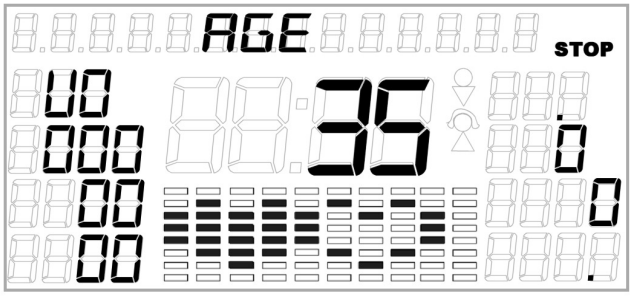
手順 1：脈拍プログラムを選択する。

1. 電源を入れます。
2. ≪ＷＥＬＣＯＭＥ≫と表示された後、コンピュータの準備が整います。
3. 【△】【▽】ボタンを押して、Ｐ１０からＰ１４のいずれかの脈拍プログラムを選択します。

   脈拍プログラム毎の適応脈拍数は下の通りとなっています。

目標脈拍数計算式

Ｐ１０：（２２０－年齢）×５５％
Ｐ１１：（２２０－年齢）×６５％
Ｐ１２：（２２０－年齢）×７５％
Ｐ１３：（２２０－年齢）×８５％
Ｐ１４：目標設定脈拍プログラム。お好みの脈拍



手順 2：年齢を入力

1. 続けて【エンター/リセット】ボタンを２回押すと、年齢入力画面が表示されます。
2. 【△】【▽】ボタンを押して、年齢を入力します。
   初期値は３５歳と設定されています。

※ユーザー情報を使用する場合は年齢の入力を省略できます。

手順 3：設定した脈拍プログラムで運動を開始

1. 続けて【エンター/リセット】ボタンを押せばお好みで時間・距離・消費カロリーの目標設定も可能です。
   目標設定の方法は**23ページ**をご覧ください。

2. 【開始/停止】ボタンを押してください。
   設定した目標へ向かって運動プログラムを開始できます。

脈拍プログラムでは、脈拍数を目標とする脈拍数（上記の***目標脈拍数計算式***で計算される値）に一定に保って運動します。
そのため･･･

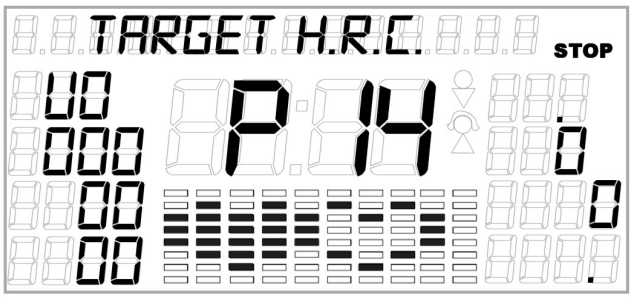
脈拍数が目標とする脈拍数を達するまで画面上に
≪ＨＵＲＲＹ　ＵＰ（急いで！）≫と表示され負荷が高くなります。
負荷が高くなりペダルが重くなりますが、頑張ってペダルを漕いで脈拍数を上げましょう。

脈拍数が目標とする脈拍数を超えると、
≪ＳＬＯＷ　ＤＯＷＮ（ゆっくり！）≫と表示され負荷が軽くなります。
より長く有酸素運動を続ける為、この表示が出た時にはゆっくりとペダルを漕ぎ脈拍数を下げましょう。

これにより、脈拍数を一定に保ち効果的な有酸素運動が可能になります。

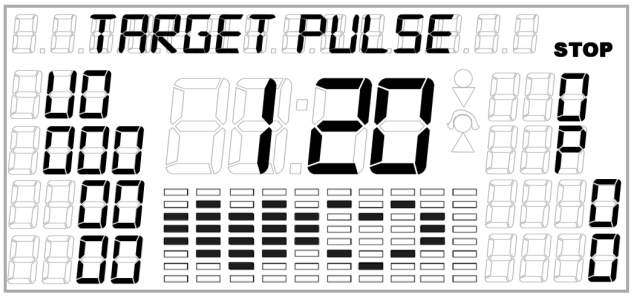
⑮活用編　目標設定脈拍プログラムについて。

ご自分で目標とする脈拍数を維持して脈拍プログラム運動を行う場合は、下記の様に操作を行います。



手順 1：目標設定脈拍プログラムを選択する。

1. 電源を入れます。
2. ≪ＷＥＬＣＯＭＥ≫と表示された後、コンピュータの準備が整います。
3. 【△】【▽】ボタンを押して、
   Ｐ１４の目標設定脈拍プログラムを選択します。



手順 2：目標脈拍数を入力

1. 続けて【エンター/リセット】ボタンを２回押すと、
   目標脈拍数の設定をする画面が表示されます。
2. 【△】【▽】ボタンを押して、
   目標とする脈拍数を入力します。

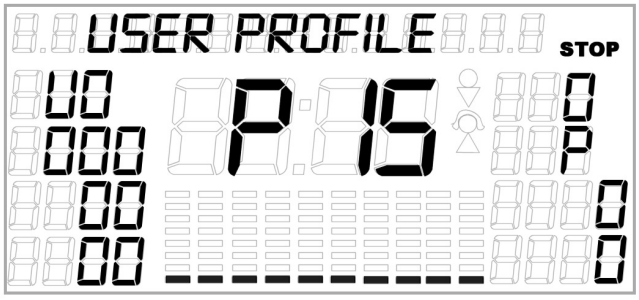
手順 4：設定した目標設定脈拍プログラムで運動を開始

1. 続けて【エンター/リセット】ボタンを押せばお好みで時間・距離・消費カロリーの目標設定も可能です。
   目標設定の方法は**23ページ**をご覧ください。

2. 【開始/停止】ボタンを押してください。
   設定した目標へ向かって運動プログラムを開始できます。

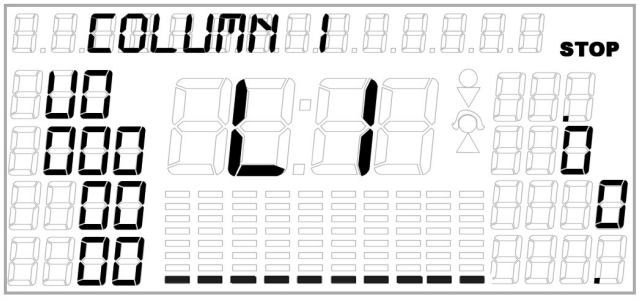
⑯活用編　オリジナル運動プログラムについて。

ご自分でお好みの負荷プログラムを設定して頂けます。



手順 1：オリジナル運動プログラムを選択する。

1. 電源を入れます。
2. ≪ＷＥＬＣＯＭＥ≫と表示された後、コンピュータの準備が整います。
3. 【△】【▽】ボタンを押して、
   Ｐ１５のオリジナル運動プログラムを選択します。

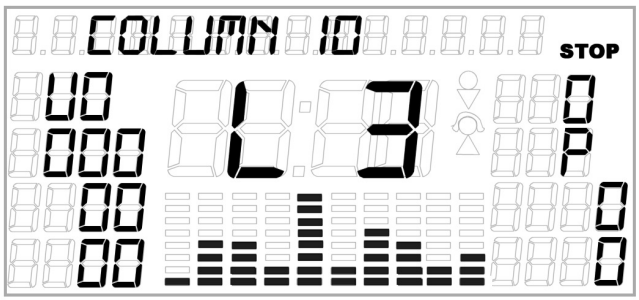


手順 2：プログラムの負荷グラフを設定

1. 続けて【エンター/リセット】ボタンを２回押すと、左の図のように**負荷グラフの設定**をする画面が表示されます。
2. 画面上側に≪ＣＯＬＵＭＮ１（一列目）≫と表示されています。
   【△】【▽】ボタンを押して負荷グラフを左の１列目から順に設定下さい。

   １列ごとに負荷を設定したら【エンター/リセット】ボタンを押して次の右の列の設定を行います。

   ※画面上部の ≪ＣＯＬＵＭＮ≫は列という意味です
   ※画面中央部の≪Ｌ１≫と表示されているのは、負荷の強さです。
   ≪Ｌ１≫から≪Ｌ１６≫までの間で設定できます。
3. 合計１０列のグラフを設定します。

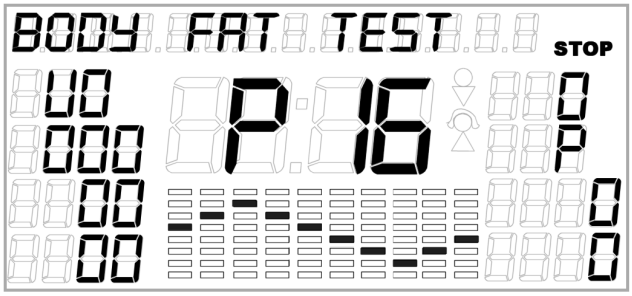


手順 4：設定したオリジナル運動プログラムで運動を開始

1. 続けて【エンター/リセット】ボタンを押せばお好みで時間・距離・消費カロリーの目標設定も可能です。
   目標設定の方法は**23ページ**をご覧ください。
2. 【開始/停止】ボタンを押してください。
   設定した目標へ向かって運動プログラムを開始できます。

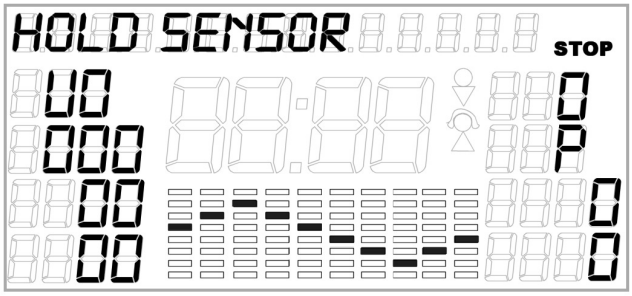
⑰活用編　体脂肪テストプログラムについて。

このプログラムは、ハンドル部のセンサーより体脂肪率を自動で検出して、お客様の体脂肪に適した運動プログラムを自動的に作成する、ダイエットにおすすめのプログラムです。



手順 1：体脂肪テストプログラムを選択する。

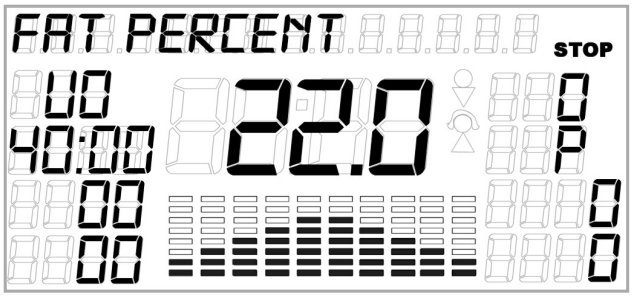
1. 電源を入れます。
2. ≪ＷＥＬＣＯＭＥ≫と表示された後、コンピュータの準備が整います。
3. 【△】【▽】ボタンを押して、≪Ｐ１６≫の体脂肪テストプログラムを選択しま



手順 2：体脂肪を測定

1. 続けて【開始/停止】ボタンを押してください。左の図のような画面が表示されますので、ハンドル部のセンサーを約１分間しっかりと握り体脂肪を測定します。

   ハンドル部を握っていなかった等で測定がうまくいかなかった場合は、画面上部に≪ＤＥＴＥＣＴＥＤ　ＦＡＩＬ（測定失敗）≫と表示され、手順１に戻ります。



手順 3：体脂肪の測定結果表示

1. 測定に成功すると、左の図のように画面に≪ＦＡＴ　ＰＥＲＣＥＮＴ（体脂肪率）≫そして、体脂肪率が画面中央に大きく表示されます。
   また、画面下の負荷グラフにコンピュータが選び出したお客様に最適の運動プログラムが表示されます。

   たとえば、左の図の例では、体脂肪率２２%の男性が軽肥満であると判断されたので、４０分間の脂肪燃焼プログラムが選択されました。

手順 4：コンピュータが選び出した脂肪燃焼プログラムで運動を開始

1. 続けて【エンター/リセット】ボタンを押せばお好みで時間・距離・消費カロリーの目標設定も可能です。
   目標設定の方法は**23ページ**をご覧ください。

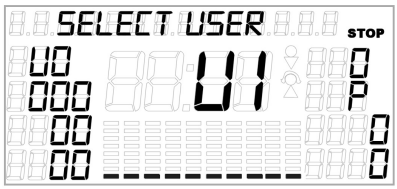
2. 【開始/停止】ボタンを押してください。
   設定した目標へ向かって運動プログラムを開始できます。

⑱活用編　目標を設定して運動する。

マニュアルモードを含めた運動プログラムに、目標を設定して運動することが出来ます。
目標を設定すれば達成感を得られ、より効果的にフィットネス運動を行っていただけます。

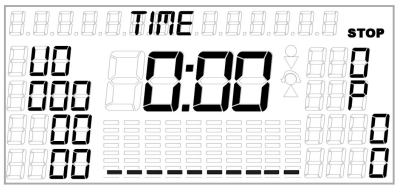
手順 1：プログラムを選択する。

1. 電源を入れます。
2. ≪WELCOME≫と表示された後、コンピュータの準備が整います。
3. 【△】【▽】ボタンを押して運動プログラムを選択します。



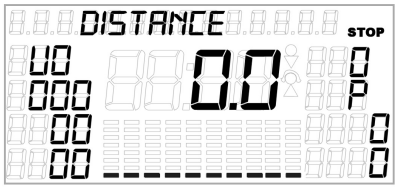
手順 2：ユーザー情報を選択する。

1. 続けて【エンター/リセット】ボタンを押すと、
   ユーザーを選択する画面が表示されます。
2. 【△】【▽】を押してユーザーを選択します。
   ユーザーを選択せずに運動する場合はＵ０を選択して下さい。
   詳しくはユーザー情報登録について **16ページ**をご覧下さい。



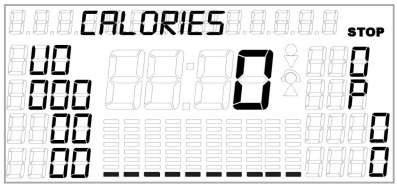
手順 3：運動時間を設定する。

1. 続けて【エンター/リセット】ボタンを押すと、
   運動時間を設定する画面が表示されます。
2. 【△】【▽】ボタンを押して運動する時間を設定します。
   設定しない場合は値を０のままにしておきます。



手順 4：走行距離を設定する。

1. 続けて【エンター/リセット】ボタンを押すと、
   走行距離を設定する画面が表示されます。
2. 【△】【▽】ボタンを押して走行する距離を設定します。
   設定しない場合は値を０のままにしておきます。



手順 5：消費カロリーを設定する。

1. 続けて【エンター/リセット】ボタンを押すと、
   目標消費カロリーを設定する画面が表示されます。
2. 【△】【▽】ボタンを押し消費したいカロリーを設定します。
   設定しない場合は値を０のままにしておきます。

手順 5：設定した目標で運動を開始

1. 【開始/停止】ボタンを押してください。
   設定した目標へ向かって運動プログラムを開始できます。

手順６：設定した目標をリセットしたい場合

1. 【エンター/リセット】ボタンを３秒押し続けてください。
   電子音と共にコンピュータを再起動して設定した数値をリセットします。

目標の設定について・・・
目標には、時間・距離・消費カロリーの３つを設定出来ますが、マニュアルモードと他の運動プログラムでは、目標に到達した時の動作が異なります。

マニュアルモードの場合：設定した時間・距離・消費カロリーのいずれかの目標に到達した場合、電子音でそのことをお知らせしますが、その後も運動を続行できます。

その他のプログラムの場合：設定した時間・距離・消費カロリーのいずれかの目標に到達した場合、運動プログラムがまだ進行中であっても、運動プログラムが終了します。

注意事項

- **キャスターについて**
  この商品は前側ベースフレームにキャスターを装備しています。
  移動の際は本体を前に傾け、キャスターを地面に設置させて移動してください。
  その際、床を傷つけないよう、ご注意をお願いします。

- **お手入れ方法について**
  製品が汚れたときは、石鹸水や中性洗剤を少し含ませた水で湿らせた布でやさしく磨いてください。

  製品に水を散らしたり、ベンジン・シンナー・オイル類・粉末洗剤・研磨剤などで磨いたり、
  殺虫剤を撒いたりしないでください。
  ひび割れや錆、塗膜剥離、感電や火災の原因となる可能性があります。

  コンピュータパネルのお手入れ時には、水気の多い布等で磨かないでください。
  また、コンピュータパネルには強い力をかけないようにして下さい。
  故障の原因となります。

- **点検について**
  ご使用前に各部分のボルト・ナット・ノブの締まり具合を確認し、緩まないよう常に締め付けて下さい。
  強く締めすぎるとネジ山をナメることがありますのでご注意下さい。
  各ボルト・ナット・ノブがしっかりと締まっていない状態では使用しないでください。

Q＆A　よくあるご質問

- **負荷は何段階で調整できますか？**
  １～８の８段階で設定できます。
  運動プログラム実行中に【△】と【▽】ボタンで調整して下さい。

- **画面にアルファベットのEと数字だけが表示されて操作ができません。**
  何らかのエラーが発生している事を表します。
  詳しくは下記リストをご覧ください。

  Ｅ１：センサーが取り付けられていません。
  Ｅ２：電源に問題があります。
  Ｅ３：内部故障
  Ｅ４：内部故障
  Ｅ５：電源に問題があります。

  エラー内容に応じて製品のチェックを行ってください。
  改善されない場合はお手数をおかけしますが販売店もしくは弊社までご連絡をお願いいたします。
  保障規定内での故障の場合、すぐにメーターの代替品と交換させて頂きます。

- **心拍数が表示されない、または検出されません。**
  心拍数のコネクタが接続されていない、または奥まで差し込んでいないと心拍数を検出できません。
  心拍数のコネクタが正しく接続されているかをご確認下さい。
  また、ハンドルの脈拍センサー部に水などを掛けないようにして下さい。

- **本体のがたつきがありますが問題ありませんか？**
  簡易組み立て式ですのでがたつきは多少御座います。
  あまりにがたつきが大きい場合は、ボルト類が緩んでいる可能性が御座いますので良く増し締めしてください。

- **メーター裏に乾電池を取り付けるような場所があるのですが・・・**
  前モデルと同じ外装を使用しているため乾電池を取り付ける所がメーター裏にありますが、本製品はAC電源仕様であり、乾電池仕様ではございません。
  乾電池を取り付けてご使用になられた場合、保証対象外となる事がありますのでご使用にならないでください。